



Professional reconversion to ensure a better professional future

2022-1-ES01-KA220-ADU-000085069

CUADERNO DE ACTIVIDADES PRÁCTICAS



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Este documento ha sido creado bajo licencia Creative Commons:

Reconocimiento-No comercial-Compartir bajo la misma licencia (CC BY-NC-SA).

Este documento puede utilizarse, copiarse y divulgarse total o parcialmente siempre que se mencione su origen, no se utilice con fines comerciales y no se modifique su licencia.

Todos los derechos reservados.

© Copyright 2023 ConvertYourFuture

Descargo de responsabilidad

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Información

Proyecto	Convert your future Professional reconversion to ensure a better professional future
Proyecto Nº	2022-1-ES01-KA220-ADU-000085069
Paquete de trabajo	3 – Cuaderno de actividades prácticas de aprendizaje
Fecha	30/11/2023
Tipo de documento	CUADERNO
Idioma	Español
Editor	Eduardo Isla, Cristina Liqueste, Manuel Carabias Herrero, Flavia Chiarelli, Eirini Theochari, Maria Malliora, Marek Lukáč, Klaudius Šilhár, Sophie Pérez Poveda, Guillaume Henri, Rita Silva Varisco, Rachele Meda, Alice Quitadamo

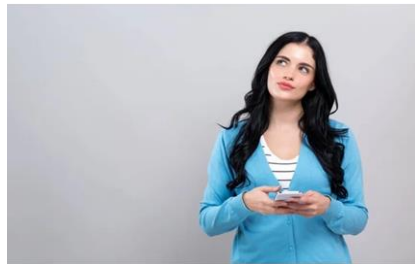
Consortium



4.6 Inteligencia emocional

Actividad 1

Título de la actividad	Fotolenguaje de las emociones
Tema	Inteligencia emocional
Objetivo	Desarrollar su inteligencia emocional
Grupo destinatario	Estudiantes adultos
Duración	30 minutos
Objetivo/ Objetivos de aprendizaje	● Reconocer las emociones percibidas en los demás. ● Apropiarse del lenguaje de las emociones. ● Identificar señales físicas de las emociones.
Material necesario	● Una serie de fotografías de personas que expresan emociones. ● Una pizarra blanca, rotuladores.
Pasos para la aplicación	El formador forma varios grupos de 2, 3 o 4 personas en función del número de participantes. El formador distribuye a cada grupo una serie de fotografías que representan a personas que expresan una emoción: alegría, sorpresa, miedo, enfado, tristeza, sorpresa, estrés, asco y sus variaciones. <i>Versión en línea:</i> <i>El formador comparte su pantalla y proyecta fotografías</i> Ejemplos de fotos



Primer paso

Duración: 15 min

- Reconocer las emociones propias y ajenas
- Saber hablar de las emociones y analizarlas

El formador invita a los participantes a observar atentamente las fotografías.

En primer lugar, los participantes deben ponerse de acuerdo sobre la emoción observada en cada foto y, tras un acuerdo colectivo, expresarla a la clase.

Versión en línea

Salas de reunión virtuales: Utilice las salas de reunión de las plataformas de videoconferencia para crear pequeños grupos. Cada grupo puede debatir y enumerar emociones utilizando documentos compartidos o pizarras en línea.

Paso 2

	Duración: 15 min ● Percibir y detectar las señales físicas desencadenadas por una emoción ● Desarrollar la empatía y la autoconciencia ● Desarrollar las habilidades interpersonales A continuación, el formador les da otro momento para que observen las fotos y puedan construir una descripción de las señales físicas características de las emociones representadas. Puesta en común de los resultados. Discusión de las descripciones en el gran grupo. <i>Versión en línea</i> <i>Encuestas y sondeos interactivos</i> <i>Utilice herramientas como Mentimeter o Kahoot! para realizar encuestas en tiempo real en las que los participantes puedan seleccionar y votar sobre distintas emociones y sus manifestaciones físicas.</i>
Método	En primer lugar, el formador debe explicar la finalidad y los objetivos de la actividad. El formador debe invitar a todos los participantes a expresarse libremente sobre lo que ven y por qué lo ven así. El formador debe proporcionar los medios para facilitar los intercambios y debates entre los participantes. El análisis externo e interno de las emociones y su expresión con vistas a objetivarlas debe ser la base de la actividad.
Evaluación (preguntas)	Debates e intercambios tras las fases de observación y puesta en común. ● ¿Ha observado ya todos estos signos en otras personas? ● ¿Podría añadir otros signos físicos a los ya observados? ¿En otras partes del cuerpo? ¿Otros signos menos visibles? ● ¿Provocan estas emociones los mismos signos físicos en ti? ● ¿Cómo podría mejorar su percepción de las emociones? ● ¿Cómo puede ayudarle el desarrollo de su inteligencia emocional en situaciones cotidianas? ¿En situaciones profesionales? ● En caso de emociones negativas, ¿qué se puede hacer para transformar la situación?
Enlaces/ Referencias	● https://globalleadershipfoundation.com/geit/eitest.html ● https://www.ihhp.com/free-eq-quiz/ ● https://online.hbs.edu/blog/post/emotional-intelligence-in-leadership

Actividad 2

Título de la actividad	La rueda de las emociones
Tema	Inteligencia emocional
Objetivo	Desarrollar la inteligencia emocional
Grupo destinatario	Estudiantes adultos
Duración	20 minutos
Objetivo/ Objetivos de aprendizaje	● Reconocer las principales emociones, describir las emociones ● Apropiarse del lenguaje de las emociones ● Identificar las señales físicas, componentes de las emociones
Material necesario	Una pizarra blanca, rotuladores. Un proyector de vídeo para mostrar una rueda con las emociones primarias y sus variaciones.

Pasos para la aplicación

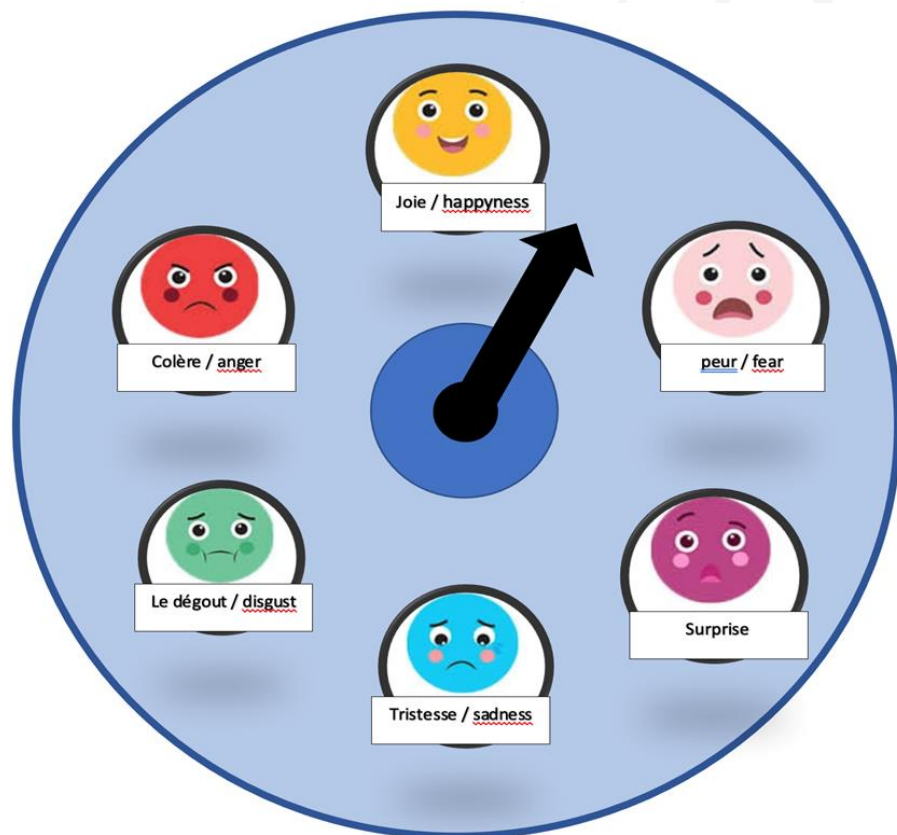
Paso 1

Duración: 5 min

- Identificar las emociones primarias
- Expresar emociones a los demás
- Desarrollar la empatía, la atención

Rueda de emociones con las 6 emociones primarias representadas mediante imágenes o fotografías (alegría, miedo, ira, asco, sorpresa, tristeza).

El formador forma varios subgrupos. El formador entrega a cada grupo una rueda de emociones en la que pueden identificar las emociones primarias: alegría, sorpresa, miedo, ira, tristeza, sorpresa, asco. El formador puede invitar a los participantes a hablar primero de su emoción actual.



Emociones primarias y secundarias

Primary Emotions



Paso 2

Duración: 10 min

- Ampliar la percepción, el lenguaje de las emociones
- Conciencia social
- Autoconocimiento

A continuación, el formador pide a los participantes que hagan girar la flecha. Cuando la flecha cae sobre una emoción primaria, los participantes deben intentar encontrar emociones más complejas que estén relacionadas con ella.

Por ejemplo:

- Alegría: éxtasis, serenidad, amor, optimismo
- Ira: rabia, enfado, agresividad, desprecio... etc.

Paso 3

Duración: 10 min

- Amplíe su percepción física de las emociones.
- Sea más consciente de su cuerpo.
- Desarrollar la capacidad de dar un paso atrás y analizar las emociones.

	El formador propone a los participantes que hagan girar de nuevo la ruleta. Para cada una de las emociones primarias indicadas, deben describir a su vez las manifestaciones físicas. Intercambio entre los participantes, comparaciones. <i>Adaptar la actividad en línea:</i> 1. <i>Rueda digital de las emociones</i> <i>Utilice herramientas o aplicaciones en línea para crear una rueda virtual de emociones. Los participantes pueden girar la rueda digitalmente y debatir sobre las emociones primarias y secundarias que aparecen (Cuál es tu emoción / Gira la rueda - Escoge al azar)</i> 1. <i>Salas de reuniones virtuales</i> <i>Utilice las salas de reuniones de las plataformas de videoconferencia para crear pequeños grupos. Cada grupo puede debatir y enumerar las emociones utilizando documentos compartidos o pizarras en línea.</i> 1. <i>Sondeos y encuestas interactivos</i> <i>Utilice herramientas como Mentimeter o Kahoot! para realizar encuestas en tiempo real en las que los participantes puedan seleccionar y votar distintas emociones y sus manifestaciones físicas.</i> 1. <i>Herramientas de mapeo de emociones</i> <i>Cree herramientas o aplicaciones digitales de mapeo de emociones que permitan a los participantes arrastrar y soltar emociones en categorías y ver representaciones visuales de las mismas.</i> 1. <i>Reflexión en línea</i> <i>Utiliza un documento compartido o una función de chat para que los participantes describan y compartan sus observaciones sobre cómo perciben y sienten físicamente las distintas emociones.</i>
Método	En primer lugar, el formador debe explicar el marco y los objetivos de la actividad. Debe dejar tiempo para la reflexión. Debe animar a todos los alumnos a expresarse sobre el tema en un ambiente benévolo.

	El objetivo es aprender a reconocer las manifestaciones de las emociones para provocar un paso atrás y un análisis.
Evaluación (preguntas)	Debates e intercambios durante la actividad: • ¿Le resultó difícil reconocer las emociones en el medio propuesto? • ¿Le parece clara la noción de emociones primarias? • ¿Le parecen coherentes las variaciones de las emociones primarias? • ¿Le ha resultado difícil identificar los signos físicos de las emociones tratadas? • ¿Cómo / en qué medida aplicará lo aprendido en su vida diaria / en su entorno profesional?
Enlaces/ Referencias	• https://www.youtube.com/watch?v=Yqi7jp6tKZI



CONVERT YOUR FUTURE



Co-funded by
the European Union